

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2025.05.12 - 2025.05.18.

<i>Hétfő</i> 2025.05.12	<i>Kedd</i> 2025.05.13.	<i>Szerda</i> 2025.05.14.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.15.	<i>Péntek</i> 2025.05.16.
Tízórai félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-joghurtos (07,) méz alma tejeskávé (01,07,) gyümölcs tea E:2 626(Kj) 628(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 12(g)Cuk: 56(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 257(mg)	trappista sajt (07,) margarin-multivitaminos (07,) zabpelyhes zsemle (01,) tv.paprika vaníliás tej (07,) citromos limonádé E:2 077(Kj) 497(KCal) F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 42(g) Zsir: 19(g)Cuk: 38(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 423(mg)	kenőmájas (10,09,06,07,) tejeskifli (01,07,) jégsapretek kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 344(Kj) 561(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 36(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 264(mg)	pulykamell sonka vajkrém natúr (07,) burgonyás kifli 50 g (01,07,) kápia paprika kakaó (07,) citromos limonádé E:2 524(Kj) 604(KCal) F: 18(g)Kol: 14(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 41(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 250(mg)	tejeskifli (01,07,) margarin-vajízú (07,) eperlekvár kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 320(Kj) 555(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 10(g)Cuk: 54(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 29(g)Ca: 254(mg)
Ebéd magyaros karfiollevés (09,07,01,03,) csirkepaprikás (07,01,03,09,10,12,) nokedli (01,03,) E:1 967(Kj) 470(KCal) F: 44(g)Kol: 42(g)Sz: 79(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka alma E:1 662(Kj) 398(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	erőleves (09,01,07,03,06,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya E:1 625(Kj) 389(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) főtt sertéshús meggymártás 1/2 adag (01,07,) párolt rizs banán E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 26(g)Kol: 6(g)Sz:119(g) Zsir: 13(g)Cuk: 29(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 161(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) tejföllel töltött túró gombóc-édes tejfő (01,03,06,07,08,11,) E:2 352(Kj) 563(KCal) F: 18(g)Kol: 53(g)Sz: 63(g) Zsir: 26(g)Cuk: 28(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 118(mg)
Uzsonna sajtos perez (01,07,03,) tejszelet E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	nutribella fahéjas-tejeskiörlesű keksz (01,07,06,11,08,) banán E:1 066(Kj) 255(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 121(mg)	búrkifli áfonyás (01,) túró rudi (07,06,05,) E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 5(g)Kol: 12(g)Sz: 54(g) Zsir: 27(g)Cuk: 22(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 140(mg)	gyümölcs joghurt (07,) sajtos kifli (01,07,) E:4 413(Kj) 1 056(KCal) F: 43(g)Kol: 13(g)Sz:142(g) Zsir: 35(g)Cuk: 99(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 180(mg)	zala felvágott korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) kápia paprika E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 8(mg)